

11月 給食だより



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べる際によく噛むようにすると、唾液がたくさん出てむし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



食事中的「手」、どうしていますか？

みなさんは食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本ではご飯・汁物の入っているおわんや小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

線であなごう！ 秋の食べものの漢字 & 英語クイズ

秋に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線であなごう！

栗	にんじん	sweet potato
鮭	なす	salmon
人参	さつまいも	carrot
葡萄	くり	grape
茄子	ぶどう	eggplant
薩摩芋	さけ	chestnut

こたえ

栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato